



## ゴーヤーヒラヤーチーの巻物

**主** ゴーヤー 小麦粉 もやし

**POINT** ゴーヤーは長寿県沖縄を代表する野菜であり、カロチンやビタミンCを多く含み、夏バテ防止や疲労回復に効果があると言われている。ゴーヤーは、ジュースやゼリーなどにもよく利用されるが、その絞りかすを利用して生春巻き風に調理したアイデア料理であり、おやつや茶うけとして、子どもからお年寄りまで幅広い年代層に好評の一品である。

### 【材料】5~6人分

小麦粉……………150g  
 片栗粉……………大さじ2  
 タピオカ粉……………大さじ3  
 卵……………1個  
 水……………1¼カップ  
 塩……………小さじ1  
 ゴーヤーの絞りかす……………100g

油……………適量  
 もやし……………100g  
 にんじん……………50g  
 ちくわ……………15g(½本)  
 きくらげ(乾燥)……………10g(1枚)  
 唐辛子……………2~3本  
 中華ドレッシング……………適量

### 【作り方】

- ① 小麦粉・片栗粉・タピオカ粉・ゴーヤーの絞りかす・水・塩を合わせて、30分くらいおく。
- ② にんじん・ちくわ・もどしたきくらげは千切りにしておく。
- ③ 唐辛子は種を取り、薄く輪切りにする。
- ④ もやしは水からゆで、水を切って②③と中華ドレッシングで和える。
- ⑤ フライパンに油をひき、①を中火で焼いて③を巻いて、半分に切って盛りつける。

### 【栄養素量】

	1人分
エネルギー (kcal)	150
タンパク質 (g)	4.1
脂質 (g)	2.0
カルシウム (mg)	22
鉄 (mg)	1.2
ビタミン A (IU)	550
ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	0.09
ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	0.09
ビタミン C (mg)	3
食物繊維総量 (g)	2.7
食塩 (g)	1.1